

日本医師アマチュア無線連盟会報

No.84

第 48 回 JMARS 盛岡総会報告

JMARS 会長 JA7AOM 及川忠人

2024 年(令和 6 年)5 月 11 日に第 48 回 JMARS 盛岡総会を無事に開催することが出来ました。全国各地から多くの JMARS 会員のご参集により今年も昨年の JMARS 東京大会に引き続き楽しい久しぶりの Eye-Ball Meeting を楽しむことが出来ましたことをご報告申し上げます。今回の総会の準備にあたりました JH7HVF 局菊池俊彦先生ならびに JI1VAH 局天谷龍夫先生に心から感謝申し上げますと存じます。特に総会の企画、JMARS 会員への情報提供をはじめ、様々な企画運営は事務局の菊池俊彦先生の御尽力が特に大きかったと思い、この紙面をお借りして心より感謝申し上げます。

第 48 回日本医師アマチュア無線連盟(JMARS)総会は 2024 年 5 月 11 日(土)午後 5 時から、ホテルメトロポリタン本館4F 岩手の間にて開催されましたので、その概要を述べます。総会の進行は JH7HVF 局菊池俊彦先生にお願いし、開会の辞を JL1BGP 局井上文生先生(副会長)により開会が宣言されました。続いて JMARS 会長 JA7AOM 局及川忠人先生による総会開催までの準備状況の概要のご説明と遠路盛岡市へのご参集へ

の感謝を申し上げました。特に今回の JMARS 総会の準備の大半を担って頂き、綿密な総会準備に当たられた菊池俊彦先生に感謝を申し上げ、さらに総会全体の方向性等についてご助言・ご支援頂きました JI1VAH 局天谷龍夫先生への感謝を申し上げ、振り返り前年の第 31 回日本医学会総会記念局 8J1M 局の運用について多大な天谷先生への御尽力に重ねて感謝を申し上げました。丁度 2002 年の第 26 回 MARS 総会から 20 年を経過しておりますことから、岩手盛岡での総会開催を岩手色豊かに開催する方向で全面的に遠野市在住で JMARS の事務局担当の菊池先生の郷土色豊かな総会を企画して頂いたことは、とても有難いことで御座いました。

次いで前年度 SK となられた JR1SJD 局井上博先生、JR6EZJ 局前山隆太郎先生、JP7DMV 局姉齒秀平先生の 3 名に対して JI1VAH 局天谷龍夫先生によりモールス符号にてお悔やみ電文を JM1ZZM より送付・共有しつつ黙祷を捧げて 3 名の先生方のご冥福を祈らせて頂きました。

次に議長選出にあたり JA1FF 局国府田守雄先生との事務局推薦を頂き国府田守雄先

生に総会議長をお願いして総会議事に入りました。

1) MD ネット等: 3.5MHz の経過表については JA1KXT 局からデータの提出があり、約 1 年間の交信の概要が説明されました。また 7MHz 帯の MD ネットは渡辺孝志先生の予定であったが、他の医師会会議が重なり後で連絡することとなった。また金曜日の 22 時の CW のロールコールは JI1VAH 局から報告され、さらに Jitsi Meet (Wires X) は ZOOM を通して JR0NQU 局山本賢先生にご報告頂きました。第 31 回日本医学会総会記念局 8J1M の活動報告は一括して JI1VAH 局から表として報告されて 16 局の合計交信数は 9309 となりこれまでの最高の交信数数を記録出来たことは感謝でありました。また連盟会報の JMARS NEWS については JF3JON 局田中憲児先生から昨年 11 月 20 日に発刊 (Nr.83) されたことが報告された。JMARS Award の件は JI1VAH 局から 8J3M の時と同様に 6 局にプラチナステッカーを送付したことが報告された。JMARS Home Page の件は JP7FSO 局高瀬信弥先生からの報告があり、かなり経年していることから、Home Page の改訂版を準備する方向での検討が認められた。JMARS メイリングリストについては JH7HVF 局菊池俊彦先生からこれまでの方向で維持することが承認された。

2) 2023 年決算報告: 別紙の如く収支決算案が報告されて承認された。また記念局の運用についても特別予算として報告されて承認された。書面であるが監事の JA0LME 局姉崎静記先生より事前の会計監査報告が提出されてこれらの承認を得ることが出来ました。

3) 2024 年度 JMARS 活動計画および予算

案について: 各 MD ネットの継続、CW ロールコール、Zoom 会議 Jitsi Meet(WiresX)、JMARS News の発行等の諸活動はそのまま継続することを承認された。ほぼ例年に近い予算計画については、承認を得ることが出来ました。

4) その他: 次回開催地については、まだ決定的な開催場所は無い状況であり、会長の一任の検討事項として、承認されることになった。これに付随して、各エリアの中で JMARS 会員の居られない地区が存在するのでなるべく、不在地区の Dr.無線家を勧誘することが大切であるとの指摘があった。

閉会の辞は JI1VAH 局天谷龍夫先生から閉会の宣言をして頂き、総会を終了した。

記念講演:『遠野物語と昔話』

「遠野物語の語り部」JR7VAC 局 菊池タキ様

菊池タキ様の約 40 分間「遠野物語」の民話 7 編ほどを興味深くお聞きすることができました。遠野地区は柳田邦男の「遠野物語」で有名な街であり、北上山系の中では南部藩と伊達藩の藩境にある土地柄でもあり、久しぶりに地元の民話やおとぎ話等を楽しく聞かせて頂き、とても素朴で故郷に伝承された独特の物語に酔いしれる思いが致しました。菊池俊彦先生が遠野市で開業され、また医師会長としてご活躍されている中で貴重な郷土色豊かな講演会を開催することが出来ましたことに心から感謝申し上げたいと存じます。

特別講演を終えて、記念撮影を行い高瀬信弥先生 JP7FSO 局の進行で懇親会となりました。早速に東條純一先生 JH3AEF 局の乾杯の発声にて懇親会を開催し楽しい久しぶりの Eye-Ball Meeting となりました。

遠野物語を御講演された菊池タキ様には、それぞれのテーブルに挨拶されて、岩手県・遠野市の紹介等をなさっておりました。中締めのご挨拶を国府田守雄先生 JA1FF 局にお願いして、楽しい懇親会を御開きと致しました。

有志をつのり二次会は町中のアンサンブルという音楽喫茶(前はバンドネオン)にご案内して素晴らしいバイオリンの奏でる静かでゆったりとした語らいの時間を持つことが出来ました。帰りは徒歩で街を歩いて開運橋を通り北上川を見ながら、宿泊ホテルに到着して解散となりました。

翌日のエクスカーシオンはホテル前からマイクロバスで午前9時に出発して盛岡歴史文化館に到着し、盛岡城址と城下町の歴史・文化をゆっくりと見学することが出来ました。また徒歩で中津川にかかる中の橋を渡り、旧岩手銀行本店庁舎として東京駅を設計した辰野金吾が手掛けた建築物である「岩手銀行赤レ

ンガ館」の見学になりました。当時の設計図や赤レンガ館の歴史的変遷等のパネル展示等を見学することが出来ました。

その後徒歩で盛岡名物わんこそばの「東屋本店」に移り、共々わんこそばを楽しみ、それぞれのおなかの実態にあわせて、わんこそばを楽しんで頂きました。最高は 121 杯を食べられ、記念の証明書と大きな木製の記念品をそれぞれ頂き、楽しい「わんこそば」による昼食会を終えることが出来ました。

近く場所に待っていたマイクロバスに乗り盛岡駅と花巻空港への帰路にそれぞれ別れて再会を楽しみに第 48 回 JMARS 盛岡総会を無事に終えることが出来ました。

今回の盛岡総会の準備はほとんど菊池俊彦先生 JH7HVF 局のご尽力で開催することが出来ましたことに心から感謝を申し上げ遠路東北の盛岡市までお出かけ頂きました JMARS 会員ご家族各位に心から感謝申し上げます、盛岡総会の報告に替えます。



JMARS 会員都道府県別分類

J A 1 13局

東京都 JA1FF JF1SXY JK1AIN
 JL1BGP JP1HIS
 神奈川県 JH1IAA JE1TNL JL1RXL
 埼玉県 JR1CDJ JE1CNZ JL1LRJ
 茨城県 JI1VAH
 群馬県 JA1KXT
 千葉県 なし
 栃木県 なし
 山梨県 なし

J A 2 8局

愛知県 JH2QBQ JR2GSI
 静岡県 JR2RWU
 岐阜県 JA2MTE JR2FGQ JR2GPR
 JS2BBE
 三重県 JR2OSV

J A 3 20局

京都府 JA3ASU JR3JJQ JF3BIE
 大阪府 JA3BQT JH3AEF JG3WSI
 JL3SIK JM3FUW JO3VKD
 滋賀県 JF3PMG
 兵庫県 JA3XED JH3GOB JH3QMF
 JF3LPM JO3RUL
 奈良県 なし
 和歌山県 JH3TCC JF3JON JJ3KUL
 JM3BCQ JP3NGG

J A 4 2局

岡山県 JE4EWM(exJA5LDZ)
 広島県 JH4UYB
 鳥取県 なし
 島根県 なし
 山口県 なし

J A 5 1局

香川県 なし
 徳島県 なし
 愛媛県 なし
 高知県 JH5KAJ

J A 6 5局

福岡県 JA6BMB JA6RQK JE6IUM
 大分県 JE6ICQ
 熊本県 JE6MRG
 宮崎県 なし
 鹿児島県 なし
 佐賀県 なし
 長崎県 なし
 沖縄県 なし

J A 7 14局

青森県 なし
 秋田県 なし
 岩手県 JA7AOM JA7PPA JH7HVF
 JH7IIR JH7OLB JH7XGQ
 山形県 なし
 宮城県 JA7EVM JA7WTH JH7CAI
 JH7EQW JH7QFA
 福島県 JA7NME JO7XVL JP7FSO

J A 8 2局

北海道 JA8JDQ JM8TES(exJN3ASW)

J A 9 3局

富山県 なし
 石川県 JK1QLR
 福井県 JE9RWF JR9FQO

J A 0 3局

新潟県 JH0LME JR0NQU JR0QWW
 長野県 なし

_____は他エリアからの移動局

計71局 (2024年10月現在)

第48回日本医師アマチュア無線連盟(JMARS)盛岡総会

日時:2024年5月11日(土) 午後5時

場所:ホテルメトロポリタン盛岡本館4F

総会次第 17:00~18:00

- | | | |
|----------|--------|--------|
| 1 司会進行 | JH7HVF | 菊池俊彦先生 |
| 2 開会の辞 | JL1BGP | 井上文正先生 |
| 3 会長挨拶 | JA7AOM | 及川忠人先生 |
| 4 黙祷(SK) | JI1VAH | 天谷龍夫先生 |
| 5 議長選出 | | |
| 6 議事 | | |

(1) 2023 年度活動報告

- | | | |
|--------------------|--------|--------|
| MD-net 3.5MHz | JA1KXT | 相田信男先生 |
| MD-net 7MHz | JH7QFA | 渡辺孝志先生 |
| CW ロールコール | JI1VAH | 天谷龍夫先生 |
| Zoom 会議 | JM3FUW | 中島静一先生 |
| Jitsi Meet(WiresX) | JR0NQU | 山本 賢先生 |
| 日本医学会総会記念局(8J1M) | JI1VAH | 天谷龍夫先生 |
| JMARS News | JF3JON | 田中憲児先生 |
| JMARS Award | JI1VAH | 天谷龍夫先生 |
| JMARS HomePage | JP7FSO | 高瀬信弥先生 |
| JMARS メーリングリスト | JH7HVF | 菊池俊彦先生 |

(2) 2023 年度決算報告、会計監査

JH7HVF 菊池俊彦先生

(3) 2024 年度活動計画、予算案

JH7HVF 菊池俊彦先生

(4) その他

7 その他(次回総会開催地)

8 閉会の辞 JI1VAH 天谷龍夫先生

記念講演 18:00~18:40

『遠野物語と昔話』 語り部菊池 タキ様 (JR7VAC 遠野市出身)

記念撮影 18:40~18:50

懇親会 19:00~21:00

司会進行 JP7FSO 高瀬信弥先生

乾杯発声 JH3AEF 東條純一先生

御歓談

中締め挨拶 JA1FF 國府田守男先生

2024 年 5 月 12 日 (日) エクスカーション

チェックアウト後

8:45 ロビー集合

9:00 出発 JTB のバス・ガイド付き

9:15 盛岡歴史文化館

盛岡城跡と城下町を屋外展示としてとらえ、

歴史・文化を学べる都市型ミュージアム

10:20 岩手銀行赤レンガ館

旧岩手銀行本店庁舎として東京駅設計の辰野金吾が手掛けた建築

11:00 東屋(あずまや) 盛岡名物わんこそばをお楽しみいただきます

12:15 出発

12:30 盛岡駅にて解散

2023 年記念局の総括

J11VAH 天谷龍夫 (茨城県)

8J1M 総交信局数

	SSB	CW	FM	デジタル	サテライト	その他	交信数
JE9RWF	258						258
JO3RUL	919		117	2		14	1052
JA7AOM	64						64
JK1QLR			41	152		17	210
JF3JON	587						587
JH0LME	13	550		239			802
JP7FSO	1064	1	112	223			1400
JL1LRJ	14	36	6				56
JA6BMB				94			94
JH3AEF	50	21		135			206
JA1KXT	14	115					129
JG3WSI			86				86
JH3QMF				7			7
J11VAH	12	3183	11		65		3271
JR0NQV	32			940			972
JA1FF	115						115
計	3142	3906	373	1792	65	31	9309

2023 年度決算報告および 2024 年度予算案

JH7HVF 菊池俊彦(岩手県)

承認

2023 年度決算

2023 年 4 月 1 日 - 2024 年 3 月 31 日

< 収入 >

項 目	予算	決算	差引	備 考
繰越金	1,290,808	1,290,808	0	
会費収入	500,000	314,000	△ 186,000	会費 8,000 円、38 名 入会金 5,000 円、2 名
その他	6	13	7	利息 13 円
収入合計	1,790,814	1,604,821	△ 185,993	

< 支出 >

	予算	決算	差引	
MARS ニュース	150,000	142,269	△ 7,731	JF3JON 田中先生、印刷費 事務手数料 6 万円含む
アワード送料および副賞	30,000	0	△ 30,000	
メーリングリスト ホームページ	130,000	133,304	3,304	ML: SAKUA インターネット HP: キヤノンマーケティング
総会準備金	100,000	100,000	0	JL1BGP 井上先生
振込手数料	7,000	3,700	△ 3,300	
送料・通信費	3,000	23,164	20,164	レターパック、宅急便
慶弔費	20,000	43,078	23,078	JR1SJD 井上博先生 JP7DMV 姉齒秀平先生
事務用品代	5,000	1,420	△ 3,580	
電波利用税	300	0	△ 300	
雑費	5,000	0	△ 5,000	
MARS 会員名簿作成費	0	0	0	
支出合計	450,300	446,935	△ 3,365	

	収入計	支出計	差し引き	
差引	1,604,821	446,935	1,157,886	

東京総会＋記念局＋決算

-157,242 + 283,663 + 1,157,886 = 1,284,307

(次年度へ繰り越し)

東京総会収支明細

2023.4.22

収入

全行程参加者 27,000 円 X 18 人	486,000
総会・懇親会のみ 10,000 円 X 5 人	50,000
総会準備金	100,000
合 計	636,000

支出

J T B (総会・宿泊費・エクスカーション)	787,140
昼食時の飲み物	6,102
合 計	793,242

収入 - 支出 = -157,242

記念局支出

収入

日本医学会総会からの補助金	500,000
合 計	500,000

支出

記念局申請、送料、QSL 転送 (J11VAH)	18,957
QSL カード、ステッカー (JA1KXT)	197,380
合 計	216,337

収入 - 支出 = 283,663

会 計 監 査 報 告

帳簿、通帳、領収書などを厳正に確認の結果、会計は適正に運用されていることを確認しました。

令和6年4月26日

日本医師アマチュア無線連盟監事

コールサイン JHØLME

氏名 姉崎 静記



2024 年度予算(案)

2024 年 4 月 1 日 - 2025 年 3 月 31 日

<収入>

項 目	前年度予算	今年度予算	差引	備 考
繰越金	1,290,808	1,284,307	△ 6,501	
会費収入	500,000	400,000	△ 100,000	会費 8,000 円
その他	6	6	0	利息
収入合計	1,790,814	1,684,313	△ 106,501	

<支出>

項 目	前年度予算	今年度予算	差引	備 考
JMARS ニュース	150,000	140,000	△ 10,000	
アワード	30,000	10,000	△ 20,000	
ホームページ・ML 管理費	130,000	120,000	△ 10,000	
総会準備金	100,000	100,000	0	
総会会場費	0	50,000	50,000	(新規)
振込手数料	7,000	7,000	0	
送料通信費	3,000	3,000	0	
慶弔費	20,000	20,000	0	
事務用品代	5,000	5,000	0	
電波利用税	300	300	0	
雑費	5,000	5,000	0	
MARS 会員名簿作成費	0	0	0	
支出合計	450,300	460,300	10,000	

2024 年度 JMARS 活動計画

MD-net 3.5	JA1KXT	相田信男先生
MD-net 7MHz	JH7QFA	渡辺孝志先生
CW ロールコール	J11VAH	天谷龍夫先生
ZOOM 会議	JM3FUW	中島静一先生
Jitsi Meet(Wires-X)	JR0NQU	山本 賢先生
JMARS News	JF3JON	田中憲児先生
JMARS Award	J11VAH	天谷龍夫先生
JMARS HomePage	JP7FSO	高瀬信弥先生
JMARS メーリングリスト	JH7HVF	菊池俊彦先生

日本医師アマチュア無線連盟(JMARS)の活動と入会方法について

JMARS は、1977年(昭和52年)に創設されたドクターハムの親睦のための団体で、既に48年の歴史を持ち、次のような活動を行っている。

1) 総会と懇親会

毎年4～5月の土曜日の午後、全国各地で総会と懇親会を開催している。(令和7年は5月17日に静岡県掛川市で開催予定)

2) 毎週水曜日の朝 3.565MHz LSB (05:30～06:30 by JA1KXT) 及び 7.150MHz LSB (06:30～07:00 by JH7QFA)、毎週金曜日の夜 3.526MHz CW (22:00～ by J11VAH) 及び WIRES-X #48682 の J-mars ルーム又は Jitsi Meet 【<https://meet.jit.si/jr2gsi2020> ルーム名: JR2GSI2020】 (22:20～ by JR0NQU) でロールコール(MD ネット)を行っている。

3) 毎月第2水曜日の夜 ZOOM meeting を開催している。ミーティング ID、パスワードは、事前に JMARS メーリングリストで告知されます。(21:00～22:00 by JM3FUW)

4) 日本医師アマチュア無線連盟会報(JMARS ニュース)を毎年発行している。

5) MARS 医学アワードおよび MARS 医学アワードⅡを発行している。

6) クラブ局(JM1ZZM)を設置している。

7) 日本医学会総会記念局(8JnM)を、医学会総会開催年に設置・運用している。

8) JMARS のホームページを開設している。

URL は <http://www.jmars.jp/>

9) JMARS メーリングリストを開設している。

加入申請は、jp7fso@yahoo.co.jp まで。

事務局: 〒028-0522 遠野市新穀町 5-19

菊池俊彦内科クリニック内

日本医師アマチュア無線連盟

電 話 090-3129-7688

F A X 0198-62-8601

E-mail toshihikokikuchi@gmail.com

会費: 入会金 5,000 円、年会費 8,000 円

入会方法: JMARS ホームページの TOP ページから入会申込書を入手しご記入の上、事務局 まで E-mail にてお送りください。

会 長 及川 忠人 (JA7AOM)

JMARS 80m Net**JA1KXT 相田 信男(群馬県渋川市)**

・毎水曜日 0530JST～約1時間

(0600 頃から Condx 低下に遭うので 0620 前後には QRT)

毎週 0530 の大分前から JI1VAH がワッチ、周波数確保にご尽力。

0530 から JA1KXT の MC / MC の許、ラウンド QSO 方式で全国を一巡する。

・参加局 call sign、参加局数、記録したメモ → 別紙の通り。

・CQ ham radio 誌3月号に「コンパクト・アンテナ特集」あり。メーカー製の短縮 DP 系のカタログが掲載されている。恐らくこれらの短縮系で、80m ネット参加には十分と考える。ただし垂直系は避けた方が無難。KXT は当初(DX 向けには十分満足できた)結構大きな GP で、MARS ネットに参加せんと BK を試みたが、入れないことが度々あった hi。

* 上記ご参照の上、是非とも多くの OM のご参加を期待します。 de JA1KXT

MARS 80m SSB net (2023.4.-2024.3.)		JA1KXT 相田 信男(群馬県)
毎週水曜日 0530~0630JST 3.565(-62, -68)MHz		
参加局 : JA1FF, JR1CDJ, JR1SJD, JI1VAH, JL1BGP, JL1LRJ, JH3AEF, JF3JON, JA7AOM, JH7QFA, JH7HVF, JE9RWF, JH0LME, JR0NQU, JA1KXT		
date	stn's	other data
2023 年 4 月 5 日	14	FB Condx、桜の情報交換盛ん、総会近し
2023 年 4 月 12 日	15	8 J 1 M / 1 (渋川市) QRV、青葉若葉の季節
2023 年 4 月 19 日	13	静かながら全体に良くない Condx
2023 年 4 月 26 日	16	8 J 1 M / 7 (福島市) QRV、ラウンド うまく行かず
2023 年 5 月 3 日	14	Condx いまいち / 後半 QRK : 2~3 に
2023 年 5 月 10 日	14	やや FB Condx / 0600 から全く down
2023 年 5 月 17 日	13	激しく変化する ondx / 後半ラウンド 不可
2023 年 5 月 24 日	14	NG Condx / ラウンド 不可
2023 年 5 月 31 日	14	NG Condx / ラウンド に苦労
2023 年 6 月 7 日	12	それなりの Condx / 辛うじてラウンド
2023 年 6 月 14 日	12	激しい QSB / 辛うじてラウンド
2023 年 6 月 21 日	13	NG Condx wid QSB / 工夫してラウンド
2023 年 6 月 28 日	12	(KXT:QRT)MC:JI1VAH
2023 年 7 月 5 日	15	NG Condx / またもやラウンド できず
2023 年 7 月 12 日	10	3.568 から途中で移動、やっとラウンド
2023 年 7 月 19 日	12	3.568, heavy QSB / 1 と他エリア極悪 / ラウンド 不可
2023 年 7 月 26 日	12	かすかすでラウンド 可
2023 年 8 月 2 日	14	0600 から 7 エリア down、沖縄に台風あり
2023 年 8 月 9 日	12	BGP しばらく QRT をメール

2023 年 8 月 16 日	13	14～15 日台風 7 号上陸
2023 年 8 月 23 日	12	FB に開始、0557 から全体に down
2023 年 8 月 30 日	14	BGP 復活、弱くなりギリギリサウンド、日没早く
2023 年 9 月 6 日	13	百足・蜂が多い。総会準備のはがき発送。
2023 年 9 月 13 日	11	(noisy)
2023 年 9 月 20 日	15	(noisy)
2023 年 9 月 27 日	13	深い QSB。7 ではストーヴの話、0 では仔ジク。
2023 年 10 月 4 日	13	比較的 noisy
2023 年 10 月 11 日	14	FB Cindx ながらノイズが(ブー)
2023 年 10 月 18 日	13	
2023 年 10 月 25 日	12	空電あり！
2023 年 11 月 1 日	14	BGP 突難再発 QRT
2023 年 11 月 8 日	13	FB Cindx
2023 年 11 月 15 日	13	FB Cindx, 銀杏が黄色に
2023 年 11 月 22 日	13	非常にゆっくりの QSB
2023 年 11 月 29 日	11	FB Cindx, VAH 体調不良、猫・熊・猪・猿の話
2023 年 12 月 6 日	12	(noisy)
2023 年 12 月 13 日	12	FB Cindx, 古いリグの話持ち切り、0 エリア山に雪
2023 年 12 月 20 日	11	(KXT:QRT)MC:JI1VAH
2023 年 12 月 27 日	13	JR1SJD 12.23. silent key との報。ネットで黙祷献ぐ。
2024 年 1 月 3 日	9	元旦能登地震直後、JARL NYP 兼ねて
2024 年 1 月 10 日	12	昨夕新潟地震、LME, NQU 無事
2024 年 1 月 17 日	10	FB Condx
2024 年 1 月 24 日	12	大阪・蠟梅咲く
2024 年 1 月 31 日	12	
2024 年 2 月 7 日	11	
2024 年 2 月 14 日	12	周波数・譲っていただく vyFB
2024 年 2 月 21 日	12	バタバタとレーダーノイズ
2024 年 2 月 28 日	12	同上
2024 年 3 月 6 日	9	福島・雪ひどい
2024 年 3 月 13 日	10	大阪・そろそろ桜ほころぶ VAH:QRT
2024 年 3 月 20 日	10	バタバタとレーダーノイズ
2024 年 3 月 27 日	10	この季節としては condx 悪め

JMARS 総会講演会報告

語り部、菊池 タキ様による「遠野物語と昔話」

JH7HVF 菊池 俊彦(岩手県遠野市)

「昔、あったずもな・・・」(昔、あるところに・・・)から始まり、そして、「どんとはれ」(おしまい)で終わる遠野の昔話。

語り部の菊池タキ様をお招きして、おしらさま、座敷わらしなどの昔話を聞かせてもらった。

「遠野物語」という柳田国男の本があるが、遠野は田舎の盆地で、閉ざされた農村で、そんな地域でいろいろな昔話が伝承されてきた。語り部は、それを聞かせ、伝え続けてきた。

観光地で観るものと違い、語り部の話は、耳に残る。方言が強いので、何を言っているのが分からないことが多いが、雰囲気分かるのがおもしろい。遠野観光の目玉である。YouTube でも流されているので、今回参加できなかった方もご覧あれ。



盛岡わんこそば大会 2024-5-12

JH7HVF 菊池 俊彦



総会のエクスカッションでランチに、「東屋」さんにて、わんこそばを食べた。私は地元にながら、わんこそばを食べたことがなかったし、幹事の私自身、そばと天ぷら定食のようなものを期待していたが、本当にわんこそば大会になるとは思わなかった。

下記の写真のように、皆さん盛り上がり、食べていた。びっくりしたのは、JH3AEF 東條先生の食べることに食べることに。



失礼ながら、小さなお体で凄い食べっぷり。JI1VAH 天谷先生も食べる食べる。結局、JG3WSI 小笠原先生が 110 杯以上食べて優勝。(間違っていたらごめんなさい) 100 杯食べると表彰状をもらえます。帰りは、お腹を壊さなかったでしょうか？ 盛岡市内の博物館や盛岡レンガ館観光より、わんこそばランチが目玉になったエクスカッションでした。



MD CW Net 報告

JI1VAH 天谷龍夫(茨城県日立市)

2019 年 8J2M の記念局終了後に開始した金曜日夜の CW による Net も丸 5 年以上が過ぎました。毎回何らかの発見があり、こちらも楽しませていただいています。今回は JR1SJD 局の訃報もあり、総会で SK になられた各局を CW で追悼させていただきました。ご冥福をお祈りいたします。CW Net はご自分のコールが打たれたのが分かる方はどなたでも参加いただけます。また、CW が打てなくてもメモリーキーヤーで前もって打ち込んでおき自分の順番が来たら定型文を送信する方法で参加されている先生もおられます。定型文以外でもコメントは和文、欧文どちらでも OK です。各地の天気、気温、行事など CW ならではの表現で送信いただけるとありがたいです。そういう意味でも

CW 練習の場として活用いただけると嬉しい限りです。JH3AEF 局の和文もかなりスムーズに聴こえるようになりました。JA7AOM 局の縦ぶり電鍵の技術も 5 年も続けることによって素晴らしいものになっています。JH7HVF 局の和文も練習不足の時もありますがとても FB な符号を送信してきています。

当局は、今年 5 月に 2 回金曜日欠席しました。その時は、JA1KXT 局と JH7HVF 局にキー局を務めていただきました。すばらしいコントロールだったようで MD CW Net もいよいよ一人歩きしているようで安心しました。終了後、一般の局からもコールされることもあり、また DX 局からのコールもありにぎやかで楽しい MD Net です。皆様のご参加をお待ちしています。

MD CW Net 参加局(2023.4.~2024.3.) 毎週金曜日 22:00 3.526MHz

2023 年

4/7 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JF3LPM/QRP JI1VAH(キー局)

4/14 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JH3AEF JF3LPM/QRP JI1VAH(キー局)

4/21 JH7HVF JA1KXT JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JF3LPM/QRP JI1VAH(キー局)

4/28 JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JH3AEF JA3ASU JF3LPM JI1VAH(キー局)

5/5 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JA3ASU/9 JF3JON JF3LPM/QRP JI1VAH(キー局)

5/12 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JH3AEF JA3ASU JF3LPM/QRP JI1VAH(キー局)

5/19 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JR0NQU JH3AEF JA3ASU JI1VAH(キー局)

5/26 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JF3LPM/QRP JI1VAH(キー局)

6/2 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JR0NQU JH3AEF JA3ASU JF3LPM/QRP JI1VAH(キ一局)

6/9 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JH3AEF JF3LPM/QRP JI1VAH(キ一局)

6/16 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JH3AEF JA3ASU JF3LPM/QRP JE1ELX JP2UFW JI1VAH(キ一局)

6/23 JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JH3AEF JA3ASU JF3LPM/QRP JI1VAH(キ一局)

6/30 JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JF3LPM/QRP JI1VAH(キ一局)

7/7 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JF3LPM/QRP JI1VAH(キ一局)

7/14 JA7AOM JH7HVF JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JF3LPM/QRP JI1VAH

7/21 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JF3LPM JI1VAH(キ一局)

7/28 JA7AOM JH7HVF JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JF3LPM JI1VAH(キ一局)

8/4 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JH3AEF JA3ASU JF3LPM JI1VAH

8/11 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JH3AEF JF3LPM JI1VAH(キ一局)

8/18 JA7AOM JH7HVF/7 JA1KXT JL1LRJ/0 JR0NQU JH3AEF JA3ASU JF3LPM JI1VAH(キ一局)

8/25 JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JF3LPM JI1VAH

9/1 JH7HVF JA1KXT JR0NQU JR2GPR JH3AEF JF3LPM JI1VAH(キ一局)

9/8 JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JI1VAH(キ一局)

9/15 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JF3LPM JI1VAH

9/22 JA7AOM JH7HVF JR0NQU JH3AEF JA3ASU JI1VAH(キ一局)

9/29 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JF3LPM JI1VAH(キ一局)

10/6 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JM3FUW JF3LPM JI1VAH

10/13 JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JH3AEF JA3ASU JF3LPM JI1VAH(キ一局)

10/20 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JA3ASU JM3FUW JF3LPM JI1VAH

10/27 JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JF3LPM JI1VAH(キ一局)

11/3 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JH3AEF JF3LPM/QRP JI1VAH(キ一局)

11/10 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JF3LPM/QRP JI1VAH(キ一局)

11/17 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JH3AEF JM3FUW JF3LPM/QRP UA0CHE JI1VAH(キ一局)

11/24 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JM3FUW JF3LPM/QRP
JI1VAH(キー局)

12/1 JH7HVF JA1KXT JR0NQU JH3AEF JA3ASU JM3FUW JF3LPM JI1VAH(キー局)

12/8 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR2GPR JH3AEF JM3FUW JF3LPM/QRP
JI1VAH(キー局)

12/15 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JI1VAH

12/22 JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JA3ASU JF3LPM JK1QLR/9 JI1VAH(キー局)

2024 年

1/5 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JA3ASU JF3LPM JI1VAH(キー局)

1/12 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JF3LPM JI1VAH(キー局)

1/19 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JM3FUW
JF3LPM JA7WTH JA4COX JI1VAH(キー局)

1/26 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JF3LPM JI1VAH

2/2 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JF3LPM
JI2HGD JI1VAH(キー局)

2/9 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JF3LPM JI1VAH(キー局)

2/16 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JM3FUW JF3LPM JI1VAH

2/23 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JH3AEF JF3LPM JI1VAH(キー局)

3/1 JA7AOM JH7HVF JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JH3AEF JM3FUW JF3LPM JI1VAH

3/8 JA7AOM JH7HVF/6 JA1KXT JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JF3LPM
JI1VAH(キー局)

3/15 JA7AOM JH7HVF JR0NQU JR2GPR JA3ASU JM3FUW JI1VAH(キー局)

3/22 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JM3FUW JF3LPM
JK1QLR/9 JI1VAH(キー局))

3/29 JA7AOM JH7HVF JL1LRJ JR0NQU JR2GPR JH3AEF JA3ASU JI1VAH(キー局)

MD CW NET 送信内容とコールする順番

CQ MD DE JI1VAH NW CALL MD STN FRM NORTH BT

JA7AOM PSE K

DE JA7AOM GE UR 599 BK

BK DE JI1VAH GE UR 599 BK

BK JI1VAH DE JA7AOM TNX GL 73 TU E E

R TNX CU AGN 73 TU E E

TU E E

JH7HVF PSE K..

.....

コールする順番

JA7AOM JH7HVF JA7WTH JP7FSO JA1KXT JA1FF JL1LRJ JH0LME JR0NQU
JR0QWW JR2GPR JH3AEF JA3ASU JH3QMF JM3FUW JF3JON JH3TCC
JF3LPM JK1QLR/9 JE9RWF JA6BMB

CQ MD DE JI1VAH K / CQ MD DE JI1VAH K / CQ CQ DE JI1VAH K
TNX ALL MD STN NW QRT AR DE JI1VAH 73 GN TU

新入会員

JR2OSV 堂本 洋一 先生 三重県伊勢市

2025 年度 JMARS 掛川総会のご案内

日時：2025 年 5 月 17 日(土)17:00 ～

場所：掛川グランドホテル

5 月 17 日(土)

17:00 総会

18:00 講演会

18:45 写真撮影

19:00 懇親会

5 月 18 日(日) エクスカーション

大井川溪谷観光

会費：未定です

ZOOM も併用したハイブリッド開催となります。

MD－NET 雑感

JR1CDJ 大久保嘉明(埼玉県北本市)

2024 年 6 月 26 日(水)朝の MD－Net を
 終えた後、ふと思った。

「これで今年上半期は終わりか、速いもんだ
 なあ。随分長い間交信してるけど、一体今ま
 でどんな局と何回くらい交信したのだろう？」

これまで交信毎にハムログに記載はしてい
 たが、特別の感慨はなかった。そこでこの際と
 思って、1999 年以降の記録を見てみたら、
 驚いたことに1万3千局を超えていた。もちろ
 んこの数字は MARS 以外も含まれている。

そこで MARS だけを拾ってみたら下表のよ
 うになった。拾い漏れがあるかもしれないが、
 この 20 年余りで JH3AEF 局(東條純一先生)
 や JH7QFA 局(渡辺孝志先生)とは 1000 回

以上にもなっている。全局合計すると 11,269
 回も。これもひとえにキーステーションの
 JA1KXT 局(相田信男先生)や JH7QFA 局
 の長きにわたるご苦労のおかげだ。

改めてじっくり表を眺めてみたら、今では退
 会された局やサイレントキーとなられた局もあ
 り、懐かしさで一杯だ。初期の頃の JR2IZO
 中村仁先生には急逝されるまでいろいろ教え
 てもらい大変お世話になった。今更ながらご
 冥福をお祈りする次第です。

当局も呆け老人気味ながら、もうしばらくは
 水曜日の交信になんとか出られると思います
 ので、各局どうぞ宜しくお付き合いの程お願い
 致します。

MARS 交信回数 (1999～)

JR1CDJ

2024.6.26

エリア	局名	氏名	交信回数
0	JH0LME	姉崎 静記	381
0	JR0NQU	山本 賢	428
1	JA1FF	国府田 守雄	312
1	JA1KXT	相田 信男	885
1	J11VAH	天谷 龍夫	620
1	JK1QLR	長瀬 啓介	2
1	JL1BGP	井上 文正	519
1	JL1LRJ	安齋 雅夫	884
1	JR1JIC	大沢 崇	1

1	JR1SJD	井上 博	368
2	JH2QBQ	丸山 暢	221
2	JR2GPR	林 真也	1
2	JR2IZO	中村 仁	249
2	JR2OSV	堂本 洋一	16
2	JR2RWU	佐野 克行	38
3	JA3ARY	大門 茂行	4
3	JA3ASU	狭山 信矩	186
3	JF3JON	田中 憲児	184
3	JF3MTM	柴田 敏弥	53
3	JG3WSI	小笠原 将之	85
3	JH3AEF	東條 純一	1143
3	JH3GOB	稲見 修	788
3	JH3TCC	家田 勝幸	84
3	JI3CIN	仲井間 憲要	160
3	JM3FUW	中島 静一	9
6	JA6BMB	佐藤 元一	75
6	JH6IBM	石井 文理	59
6	JR6EZJ	前山 隆太郎	72
7	JA7AOM	及川 忠人	984
7	JA7WTH	中川 洋	6
7	JH7HVF	菊池 俊彦	289
7	JH7QFA	渡辺 孝志	1246
7	JP7DMV	姉齒 秀平	2
7	JP7FSO	高瀬 信弥	563
9	JE9RWF	岩堀 嘉和	358
回数合計			11275

料理歳時記 一句の食材で

JI1VAH 天谷龍夫

2020年に始まった毎週金曜日夜22時20分頃からの Jitsi meet も今年で丸4年になります。メンバーはこのところ JA7AOM JR0NQU JH7HVF JR2GSI と JI1VAH に限定されつつありますが、毎週いろいろな話題が提供され、画像も共有されるので楽しい時間を過ごさせてもらっています。

そんななかで、当局の趣味の一つに料理作りと調理器具の収集があります。使っている調理器具の製造元を調べるとほとんどが JR0NQU 局の QTH 新潟県三条市であることがわかりました。そのような訳で料理と調理器具の写真を共有することが多くなりました。もともと自炊をしていましたから料理を作ること、食べることも大好きです。その季節に合った食材でおいしく食事をいただくことにささやかな幸せを感じています。画像を共有するようになってからは食材や料理の過程の写真を撮るようになりました。

今回は、4年間提供し共有したいいろいろな旬の料理の写真のうちいくつかの食材とそのレシピを紹介します。料理に少しでも興味を持っていただけたならば是非ご自身でトライされてみてはいかがでしょうか。こんな楽しいことをワイフに任せきりでいたらもったいない話です。また、もしひとり身になってしまったときに自分で作れるということはメリットがあります。料理は想像力と思いっきりの良さが勝負です。ちょっとしたやり方で味も変わります。外食しておいしいものを食べたときにこれはどうやっ

て作るのだろうと想像し、そして自分でも作ってみようと思えること、この想像力と実行力、さらに味覚、嗅覚の研ぎ澄ましが適度な刺激となって海馬の萎縮も防ぐのではないかと思います。

住んでいるのが田舎なので、季節のいろいろなものをいただくことが多く、春はフキノトウ、タラの芽、タケノコ、ワカメ、夏になるとキュウリ、ピーマン、ゴーヤ、ジャガイモ、みょうが、二十日大根、秋はサツマイモ、冬はサトイモなど冷蔵庫の野菜室はおいしそうな食材でいっぱいです。スーパーに行けば、お肉類は一年中変化はありませんが、お魚コーナーは季節ものの魚が並び、毎日入荷する魚も変わります。こんな刺激的で楽しい場所はありません。

好きな食材を買ってきてお気に入りの調理器具で料理を楽しんでいます。ちなみに使用している調理器具の製造元は、雪平鍋(下村工業社 新潟県三条市)、天ぷら鍋(和平フレイズ社 新潟県燕市)、羽釜(ウルシヤマ金属工業社 新潟県新潟市)、親子丼専用片手鍋(谷口金属社 大阪府藤井寺市)、フライパン(パール金属社 新潟県三条市)、天ぷら油切バット(パール金属社 新潟県三条市)、大鍋(キャプテンスタッグ社 新潟県三条市)、ナイフ(オピネル社 フランス)、スキレット(ロジ社 米国)で、made in Japan の調理器具はほとんど新潟県三条市とその周辺の会社で作られているようです。

1月 子持ちカレイの煮つけ

冬は子持ちカレイが出てきます。これは、なめたガレイといって脂の乗ったおいしいカレイです。岩手ではババカレイと呼ばれるそうで、

お正月の定番料理とのことです。年末になると多くの魚屋さんにもこのカレイが出てきます。



水洗いして、酒 1/2 カップ、みりん 1/2 カップ、醤油 1/4 カップ、水 1/2 カップ、砂糖 3gx 2 本(砂糖は3gずつ小分けされたスティックシュガーを使用)の煮汁に浸し、ネギ 1 本、しょうがーかけとともに煮ます。煮魚の基本は約

15 分じっくり煮ること、最初の 10 分は中火で落し蓋をして、残りの 5 分は弱火で落し蓋を外して魚に煮汁をかけながら水気を飛ばしていきます。この時にまめに灰汁取りをすると生臭さのない煮魚が出来上がります。

2月 太巻き

ご飯ものも飽きてきたらたまには太巻きにしてくださいのも一計です。ご飯は羽釜でさっと炊き、大皿で熱気を飛ばし寿司酢と混ぜます。具材はなんでもありで、好みのもので並べているときも楽しいです。今は味付けかんぴょう

も錦糸玉子も保存のきく出来合いのものが売っています。小学生のころお弁当によく入っていた懐かしい桜でんぶはいまだにスーパーにあります。キュウリはまっすぐなものを用意しないとうまく巻けません。



巻き簾に海苔を敷き酢飯の上に具材を載せ、巻いていきます。しっかり両手で圧をかけ、

巻き簾を外して程よく切れば完成です。彩もきれいで食欲も増します。

カサゴの煮つけ

この季節は脂の乗ったカサゴが手に入ります。煮魚用のものはすでに鱗は処理されているようで、鰓、内臓を取り除き十分水洗いをして煮汁（酒：みりん：水：醤油＝2：2：2：1）に

砂糖 3gx3、ネギ 1 本と一緒に煮ます。落とし蓋をして灰汁を取りながら中火で 10 分、落とし蓋を外して煮汁をかけながら約 5 分弱火で煮ます。





3月 ふきのとう タラの芽

新鮮なふきのとう、タラの芽は天ぷらにして、揚げたてをいただくのが一番です。ふきのとう

のかすかな苦みの中に春を感じることができます。



ふきのとう、タラの芽は水洗いし水を十分切っておきます。小麦粉カップ 1/2 卵 水 60cc を用意し 具材に小麦粉をまんべんなくまぶしますが、ここを丁寧にやるとうまいきま

す。衣は卵を溶き、水で薄め小麦粉を入れます。水は冷水を使うのがベストで、卵が多すぎるとアメリカンドッグのような食感になってしまいます。油が 180 度くらいになったら(衣を

一滴たらししてすぐ浮き上がってきたら大丈夫です) 具材をさっと衣に通して投入します。野菜類はすぐに火が通りますので揚げすぎない

ことがコツです。油切りで余計な油を切り、めんつゆ又は塩でいただくのが最高です。

4月 タコのマリネ

さっぱりしたおかずとして酢を使ったタコのマリネもお勧めです。タコは水ダコよりマダコのほうが食感が良くおいしいです。普通玉ねぎは日持ちを良くするために収穫してから1

か月ほど風にさらしてから出荷されますが、この季節は採れたての新玉ねぎが出てきます。みずみずしく生で食べると甘く苦味はありません。これとタコがよく合うのです。



ちなみにマリネとカルパッチョの違いは、カルパッチョは魚介類とオイルを使ったサラダのことで、マリネは酢などに少し漬け込んだものをいいます。タコ 100g をぶつ切りにして、新玉ねぎ 1/2 個をスライスし、かんたん酢大さじ4、鷹の爪、黒コショウ オリーブオイル大さ

じ1と混ぜ、ラップをして冷蔵庫で一晩寝かせれば味もまろやかにおいしいマリネの完成です。最近ではオリーブオイルがびっくりするくらい高いので使うのはサラダ油でも十分です。この日は残った半分の玉ねぎとにんじんでかき揚げを作り一緒にいただきました。

5月 タケノコ

関東地方の一般的なタケノコは孟宗竹です。旬は4月から5月で、採れたてをいただくことがあります。みずみずしく切り口から水分が出てきます。収穫したその日のうちに処理をしたほうが良いようです。炊くときにぬかと一緒に炊くのですが、ぬかは無人自動精米所で

いただけます。泥のついた底を切り落とし先端も切り落とし、縦に中心まで切り込みを入れ、ぬかを片手盛りほど入れ鷹の爪 1 本入れ落し蓋をして中火で 45 分～60 分茹でます。竹串がすっと通れば火を止め、そのまま一晩寝かせます。翌朝皮をむき水洗いし完成です。



煮物、炒め物などいろいろな料理に使えます。作り立てのタケノコを酢味噌でいただくの

もおいしいです。



カレイの唐揚げ

カレイ類は何でも唐揚げに適します。今回は大きめのムシガレイが手に入ったので片栗

粉を使ってさっぱりとした唐揚げに仕上げました。



カレイには意外と細かい鱗がありますが、ナイフで尾から頭に向けて直角に刃を立てこすると面白いように鱗が取れます。内臓は胸鰭の下に包丁を入れると簡単に取り出すことができます。水洗いして水を切り、熱すると反り返るので飾り包丁を入れ、下味をつけます。このカレイは 30 センチほどあり大きくてフライパンに入らないので頭を落として揚げました。

下味は、酒、塩、柚子胡椒、に浸し、30 分ほど冷蔵庫で寝かしておきます。30 分寝かすと余計な水分が取れて身が引き締まります。サラダ油は 170 度くらいでじっくり上げたほうがエンガワや小骨まで火が通っておいしくいただけます。衣がきつね色になってきたら油切に移し余計な油を落としておきます。

6月 ポテトサラダ

新じゃがは、冬に植え付けをしたものが 6 月頃出回ります。ジャガイモはメークイーンで



も男爵でも構いませんが、メークイーンのほうが皮むきが楽です。



ジャガイモは茹でずに電子レンジを使うと楽です。ラップをかけて約 10 分加熱します。楊枝がすっと通れば大丈夫です。熱いので左手に軍手をして右手に調理ナイフをもって皮むきします。同時にベーコンを炒めておきます。ジャガイモをスプーンの背でつぶしていきます。多少ジャガイモの食感が残るようにつぶしすぎないことがコツです。あとはマヨネ

ーズ 3 に対し、かんたん酢 1 の割合で和え、ソテーしたベーコンとツナをまぜ、最後に黒コショウで味付けします。ベーコンから塩分が出ますので、塩はほとんどいりませんが味見をしてなんとなく塩気が足りないようなら軽く塩で味を調えます。この日は久しぶりに身欠きにしんと一緒にいただきました。

7月 鮎

JR1SJD 局がお元気なところは、毎週水曜日朝の MD net でよくアユ釣りの話をしていました。私の住居の近くには清流久慈川が流れており、最上流部までダムがありません(お金がなく作れなかった?)。秋にはサケも上る



先ほどまで久慈川で泳いでいたアユを必要な数だけ釣り、氷で〆めて持ち帰ります。アユにおどり串を刺し、天然塩で化粧塩(ひれや尾に十分塩を塗ると焦げません)をしてアイ

し天然遡上のアユもたくさんいます。子供のころからの夏の楽しみはアユ釣りでした。それは今も変わっていません。最近では1日釣りをするよりは、その日の夕ご飯のおかずを午後1時にのんびり釣りに行くといった感じです。



リスオーヤマの電気ロースターでこんがり焼きます。白いご飯がよく合い、自給自足の最高に贅沢な夕ご飯です。

8月 ゴーヤチャンプル

毎年夏は西日が当たるクリニックの外来の窓にグリーンカーテンを作っています。今年はゴーヤの出来が良く、たくさん収穫しました。やはり夏は暑いほどゴーヤチャンプルが食べたくります。ゴーヤ 1 本、豚肉 100g、木綿豆腐 100g、卵 1 個、黒コショウ少々、鰹節一

つまみです。カットしたゴーヤは塩で揉んで15分ほど置き、水洗いしてしっかり絞ります。このことによって苦みも程よくなります。豆腐は木綿豆腐を使い、パックの水を捨て一晩冷蔵庫で寝かせれば適度に水分が抜け炒めても型崩れしない歯ごたえのある豆腐になりま

す。



まず、サラダオイルで豆腐に軽く焦げ目がつくまで焼きます。一度フライパンから取り出し、次にごま油で豚肉とゴーヤを炒めます。適度に火が通ったら先ほどの豆腐をいれさつと火を通し、溶き卵を加えさらに炒めます。味

付けはめんつゆのみで十分です。レンジ 2 杯 (大さじ 4 杯) のめんつゆを回しかけ、強火で炒め最後に黒胡椒をたっぷり入れ、お皿に盛ったら鰹節をふりかけ完成です。

カサゴの南蛮漬け

暑い季節は、さっぱりとした南蛮漬けが食欲をそそります。鰯でもイワシでも小さめの魚なら何でも南蛮漬けにできます。小さめのカサゴは鰓と内臓を取り除き水洗いしてキッチンペーパーで水分をふき取ります。小麦粉を全体にまぶし 160 度くらいの油でじっくり揚げます。南蛮酢は、酢大さじ 4、水 80ml、醤油

大さじ 2、酒大さじ 1、みりん大さじ 1、めんつゆ大さじ 2、砂糖 3g x 4 本、鷹の爪 3 本追加します。にんじん 1/2、たまねぎ 1/2 を千切りにし、かけ汁はひと煮立ちし軽く熱を通しておきます。揚げたカサゴに南蛮酢をかけて冷蔵庫で冷たくしても美味しくいただけます。



9月 里芋

秋は里芋が似合います。里芋は皮むきをして容器に入れラップをかけ電子レンジで 10 分ほど加熱します。楊枝がすっと通れば大丈夫です。あとはにんじん(これも一口サイズに

切りラップをかけ電子レンジで 5 分ほど温め、楊枝がすっと通ればOKです)アサリの水煮、この日はひらたけがありましたので、一緒に煮ました。





煮汁は酒 1/2 カップ、みりん 1/2 カップ水 1/2 カップ、醤油 1/4 カップ、砂糖 3gx1、鷹の爪 2 本です。里芋とにんじんは電子レンジで火はすでに十分通っているので味が絡め



ば完成です。三つ葉などをトッピングすると彩もきれいになります。この日は、豆腐半分でひらたけと豆腐のお吸い物を作り、残り半分は冷や奴にし、炊き込みご飯といただきました。

10月 サツマイモ

やはり食欲の秋の定番は焼き芋です。最近スーパーなどでも焼いたサツマイモを売

っていますが、びっくりするくらい良いお値段がついています。



昔、行商の焼き芋屋さんのおじさんにおいて焼き芋の作り方を聞いたことがあります。石焼きをするときに一番いい石は何と茨城県の久慈川産の小石だそうです。はぜることなくしっかり熱を通すことができるそうです。サツマイモの種類はいろいろありますが、紅あず

まか紅はるかが甘くておいしくできます。スキレットに久慈川産の小石を敷き詰め、中火で40分ほど焼きます。竹串がすっと通れば完成です。竹串の穴から出てきた汁は糖分をたくさん含んでいるのでそのままキャラメル状に固まり、べっ甲飴のような甘い香りを漂わせます。

11月 親子丼

しっかりご飯を食べたいときは親子丼がお勧めです。ふつうは玉ねぎで作りますが、長ネギで作る親子丼もおいしいです。長ネギの旬は11月から1月頃です。東日本では根深ネギ(千住群)、西日本では葉ネギ(九条ネギ)が中心です。鶏もも肉は生肉から入れると火

の通り加減の調節が難しく、火が入りすぎると鶏肉は固くなってしまいます。そこで使用しているのがスーパーで売っている鶏もも肉の焼き鳥です。1人前1本で十分です。塩味もついているし焼いてあるのでそれ自体で香ばしいです。



親子丼専用の片手鍋にもも肉の焼き鳥、長ネギ 20 cm、煮汁(めんつゆ大さじ1、みりん大さじ2、水大さじ2、顆粒だし少々)を入れ中火で火を通します。煮立ったら弱火にして溶き卵 4 分の 3 を入れ蓋をして蒸らします。卵



が少し固まったらネギの緑の部分(三つ葉の代わり)を加え、残りの卵を加え余熱で固まらせます。白米の上にトッピングし、最後に七味、紅ショウガを乗せればできたての親子丼がおいしくいただけます。

12月 タラのムニエル

冬は鍋用のタラが安く出回ります。塩タラのほうが生のタラの切り身より扱いやすく、適度

な塩味が効いているので料理も簡単です。



塩タラの切り身を水洗いし丁寧に水気をふき取ります。塩コショウをして小麦粉をまぶします。フライパンを熱し、キューブ状のバター1/2をいれ十分解けたら片面を焼きます。焼き色がついたら裏返し両面を焼き、蓋をして軽く蒸し焼きにします。お皿に取り出し、フライパンに付いている小麦粉の焦げたものに残

りのバター1/2、オレンジ(みかんで代用可)の絞り汁を加えてバターソースを作ります。軽く火を通し塩コショウで味付けしたらソースの完成です。これを盛りつけたムニエルにかけていただきます。バターの香りとオレンジの酸味、タラの塩味がマッチしておいしくいただけます。

番外編 チャーハン

やはりご飯ものの定番はチャーハンです。パラパラチャーハンを作るにはパックのご飯が便利です。それも賞味期限が過ぎそうなちょっと乾燥しかけたもののおいしくできます。ネギはかなり多くても大丈夫です。今回はレタスのチャーハンにしました。ハーフベーコン、

ネギ、レタスを軽く炒め、一度火を止めて中央にスペースを作り、溶き卵とレトルトご飯(180g)をつぶしながら入れます。一度火を止めるのは、ご飯をつぶしているときに卵に火が通り過ぎるのを防ぐためです。再度点火し、ご飯、卵、ネギ、ベーコンを混ぜ、強火で一気に炒

めます。前もって塩とコショウと醤油の注ぎ口を開けておき、軽いきつね色になってきたら



あとは一発で味を決めます。



今までいろいろところでチャーハンを食べてきましたが、好みの味に近づけるには、塩と胡椒と醤油の入れ加減で可能です。少しを味を強くしたいなら塩で、スパイシーにしたければ塩を控えめにしてコショウで味付けし、香りを多くつけたければ塩コショウを少なめで最後の醤油のひと回しを多めにします。やはり出来立てのチャーハンの味は格別で、昔食べた街中華のチャーハンに近づけることができます。

料理は好きだけど後片付けが苦手という方もおられるかもしれません。私は調理器具や

食器の手入れは料理と同じくらい大好きです。今回の和食器類も興味のある方ならお判りでしょうが、愛媛県の砥部焼梅山窯の染付を使っています。古いものもありますが、昔からその文様は変わりませんし、色合いが時代によって少しずつ変わっており見ても飽きません。スーパーで季節の食材を手に入れ、お気に入りの調理器具で作り、好みの食器に料理を盛り、おいしくいただき、最後は食器や調理器具をきれいに手入れする。そのすべてが楽しい時間だと思っています。今回の食材や料理の写真を見て少しでも料理を作ってみようと思っていただけたら幸いです。

JMARS事務局

入・退会、コールサイン、住所の変更などの
事務手続きは **JMARS事務局** へ。

〒028-0522

岩手県遠野市新穀町5-19

菊池俊彦内科クリニック内

日本医師アマチュア無線連盟

電 話 090-3129-7688

F A X 0198-62-8601

E-mail toshihokikuchi@gmail.com

2024年度の年会費(8000円)は郵便振替の
振込用紙を同封させていただきましたので、
お振込よろしくお願いします。インターネット
バンキングでのご送金も可能です。

ゆうちょ銀行からは、

記号 10050 番号 99000501

他の銀行からお振込の場合は、

ゆうちょ銀行 ゼロゼロハチ支店(008)

普通 9900050

日本医師アマチュア無線連盟

JMARS ニュースへの御寄稿は、

〒640-8331

和歌山市美園町5-1-8山榮ビル3階
眼科田中クリニック内

JMARS ニュース編集部 まで

電 話 073-427-3010

F A X 073-427-2135

E-mail marsnews@tanakaclinic.jp

再入力の手間を省くため、E-mail(またはUSB
メモリーもしくはCD-Rの郵送)でお送りくださ
い。特殊記号などが文字化けすることがある
ため、pdf ファイルを mail に添付していただ
か、プリントアウトした原稿をファックスまたは
郵送してください。なお、紙面の都合により、
原稿の短縮、写真の選択やトリミングをさせて
いただくことがありますので、ご了承ください。

編集後記

大谷翔平選手の今年の大活躍は凄かった
ですね。日々楽しみに見ておりました。来年
はまた投打二刀流で超人的な大活躍をなさ
るでしょう。今からワクワクしています。

さて、静岡県掛川市で開催される来年の
JMARS 総会も今からとても楽しみです。皆
様、万障お繰り合わせの上、掛川にお運びく
ださい。

DE JF3JON



掛川城

日本医師アマチュア無線連盟会報
(第84号)

発 行 : 日本医師アマチュア無線連盟

会 長 : 及川 忠人(JA7AOM)

発行日 : 令和6年11月15日

編 集 : 田中憲児(JF3JON)

印 刷 : 西岡総合印刷株式会社

Tel 073-425-1341 Fax 073-436-0855

URL <http://www.nishioka.co.jp/>

E-mail info@nishioka.co.jp